Hamburguesas de Salmn y Camotes fritos al Horno

Tiempo de preparación : 15minutos

Sirve: 4 Porciones

Una comida informal, colorida que es sorprendentemente fácil de preparar.

Ingredientes

Para los camotes fritos al horno
4 camotes grandes (batata)
1 1/2 aceite de canola
1 cucharada mezcla de condimento de pimienta y limón
Para las hamburguesas de salmón:
1 lata 14.75 onzas de salmón color rosa o rojo
2 cebolletas verdes, picadas
1 1/2 tazas pimiento rojo picado
8 galletas, sin sal encima (como galletas saladas), machacadas
2 cucharaditas jugo de limón
2 claras de 2 huevos, batidos
2 cucharadas yogur bajo en grasa sin sabor
1/4 cucharadita pimienta negra molida
aceite antiadherente en aerosol
4 panes o bollos de trigo integral
lechuga Bibb (8 hojas)
2 tomates medianos (en rodajas)

Preparación

1. Coloque la rejilla de hornear en el centro del horno, caliente el horno a 425 °F.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	490	
Grasa total	14 g	22%
Proteinas	25 g	
Carbohidrato	69 g	23%
Fibra dietetica	11 g	44%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	590 mg	25%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/2 tazas
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

2. Lave y restriegue con un cepillo los camotes, córtelos en rodajas y a lo largo.

3. En un tazón grande, mezcle las porciones de camote con aceite de canola y el condimento.

4. Esparza las porciones de camote en una bandeja para hornear galletas. Áselas en el horno, volteándolas ocasionalmente, hasta que se doren y se ablanden, alrededor de unos 30 a40 minutos.

5. Mientras se está asando el camote, prepare las hamburguesas de salmón. Escurra el salmón; colóquelo en un tazón de mezclar mediano y desmenúcelo.

6. Añada las cebolletas verde y pimiento rojo, galletas molidas, jugo de limón, claras de huevo y yogur.

7. Forme 4 hamburguesas.

8. Rocíe una sartén grande antiadherente con una capa ligera de aceite antiadherente en aerosol; caliéntela.

9. Cocine las hamburguesas de salmón hasta que estén doradas, voltéelas y continúe cocinándolas hasta que el otro lado esté dorado.

10. Sirva las hamburguesas con tomates en rodajas, lechuga y los camotes fritos en el horno.

Notas

Sugerencias para servir: Sírvalo con un vaso de mezcla de jugo de bayas (berries) 100%.

Produce For Better Health Foundation